

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ THEORY AND METHODS OF PHYSICAL TRAINING TEACHING

Научная статья
УДК 37.02
DOI 10.20310/1810-0201-2022-27-1-135-146

Социально-педагогические условия формирования тренером у спортсмена «веры в себя» в ситуациях успеха и неуспеха

Михаил Иванович СТАРОВ*, **Лариса Александровна РОМАНИНА,**
Артем Эдуардович БАРАНОВСКИЙ

ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина»
392000, Российская Федерация, г. Тамбов, ул. Интернациональная, 33

*Адрес для переписки: starovmi@mail.ru

Аннотация. Рассмотрена актуальная проблема – социально-педагогические условия выработки тренером уверенности в себе у спортсмена в своих способностях и физических возможностях при ситуациях успеха и неуспеха его выступлений на соревнованиях. Рассматриваемая тема мало разработана и исследована в научно-методических отечественных и зарубежных источниках, проанализированных нами. Цель исследования состоит в определении социально-педагогических условий формирования тренером у своих воспитанников веры в себя как при успешных, так и при неуспешных выступлениях на соревнованиях. Методологическими основами исследования стали личностно-деятельностный, субъект-субъектный, отношенческий, аксиологический подходы. Были использованы следующие методы: анализ источников по поднятой проблеме, собственные наблюдения авторов, интервью с тренерами (мужчинами и женщинами) и спортсменами (юношами и девушками), ретроспективный и математический методы. Использование названных методов позволили наметить социально-педагогические условия воспитания веры в себя у спортсменов в спортивной деятельности тренеров. Разработана структура уверенности и неуверенности в себе у спортсмена и их признаки, на основе которых можно было определить итоги социально-воспитательной работы тренера со спортсменом и вносить коррективы в ситуациях успеха или неуспеха его выступлений на соревнованиях. Использованы мнения тренеров и самих спортсменов о воздействии успехов или неуспехов на формирование у спортсменов (девушек и юношей) «веры в себя», в свои физические, биологические, волевые способности, возможности и социально-педагогические условия их оптимального применения на тренировках и во время соревнований. Выявленные социально-педагогические условия могут быть учтены тренерами в практике спортивной и воспитательной деятельности со спортсменами.

Ключевые слова: социально-педагогические условия, тренер, спортсмен, «вера в себя», уверенность и неуверенность, успех и неуспех, соревнования

Для цитирования: Старов М.И., Романина Л.А., Барановский А.Э. Социально-педагогические условия формирования тренером у спортсмена «веры в себя» в ситуациях успеха и неуспеха // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2022. Т. 27, № 1. С. 135-146. <https://doi.org/10.20310/1810-0201-2022-27-1-135-146>

Original article
DOI 10.20310/1810-0201-2022-27-1-135-146

Social and pedagogical conditions for the development of an athlete's "self-belief" by a coach in situations of success and failure

Mikhail I. STAROV*, Larisa A. ROMANINA, Artem E. BARANOVSKIY

Derzhavin Tambov State University
33 Internatsionalnaya St., Tambov 392000, Russian Federation

*Corresponding author: starovmi@mail.ru



Content of the journal is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)
Материалы статьи доступны по лицензии [Creative Commons Attribution \(«Атрибуция»\) 4.0 Всемирная](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



© Старов М.И., Романина Л.А., Барановский А.Э., 2022

Abstract. We consider an urgent problem of the social and pedagogical conditions for the coach to develop self-belief in an athlete in his abilities and physical capabilities in situations of success and failure of his performances at competitions. The topic under consideration has been little developed and studied in scientific and methodic domestic and foreign sources that we analyzed. The purpose of the study is to determine the social and pedagogical conditions for the coach's development of self-confidence in his pupils, both in case of successful and unsuccessful performances at competitions. The methodological foundations of the research are the personality-activity, subject-subjective, relational, axiological approaches. The following methods are used: analysis of sources on the problem raised, our own observations, interviews with coaches (men and women) and athletes (boys and girls), retrospective and mathematical methods. The use of the above methods made it possible to outline the social and pedagogical conditions for the upbringing of self-confidence in athletes in the sports activity of coaches. The structure of the athlete's self-confidence and self-doubt and their signs are developed, on the basis of which it possible to determine the results of the social and educational work of the coach with the athlete and make adjustments in situations of success or failure of his performances at competitions. We use the opinions of coaches and athletes themselves about the impact of success or failure on the formation of athletes (girls and boys) "self-belief", in their physical, biological, volitional abilities, capabilities and social and pedagogical conditions of their optimal use in training and during competitions. The revealed social and pedagogical conditions can be taken into account by coaches in the practice of sports and educational activities with athletes.

Keywords: social and pedagogical conditions, coach, athlete, "self-belief", confidence and uncertainty, success and failure, competition

For citation: Starov M.I., Romanina L.A., Baranovskiy A.E. Sotsial'no-pedagogicheskiye usloviya formirovaniya trenerom u sportsmena «very v sebya» v situatsiyakh uspekha i neuspekha [Social and pedagogical conditions for the development of an athlete's "self-belief" by a coach in situations of success and failure]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki – Tambov University Review. Series: Humanities*, 2022, vol. 27, no. 1, pp. 135-146. <https://doi.org/10.20310/1810-0201-2022-27-1-135-146> (In Russian, Abstr. in Engl.)

ВВЕДЕНИЕ

Бесспорно, что личность формируется в деятельности (Б.Г. Ананьев, А.В. Петровский, Л.С. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев) и в межличностном взаимодействии субъектов деятельности (Л.С. Выготский, Б.Ф. Ломов, В.С. Мерлин, В.Н. Мясищев).

Высоко-эмоциональная спортивная деятельность и межличностные взаимодействия субъектов этой деятельности являются основными факторами формирования личностей молодых людей, занимающихся спортом.

Ни для кого не является секретом то, что основная цель тренера и спортсмена при занятиях спортом – это достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях. Уверенность в себе, или, как принято считать, вера в себя является одним из ключевых факторов для достижения желаемой цели как самого спортсмена, так и его наставника. Традиционно считается высокое достижение в соревнованиях атрибутом и триумфом каждого спортсмена и его тренера. А вот неудачное выступление спортсмена осуждается не только наставником, но и членами его команды. Нередко неудача в соревновании вообще остается без внимания со стороны товарищей по коллективу и тренера.

Теоретический и методологический анализ феномена «Уверенность в себе» в отечественных и зарубежных источниках произведен учеными М.И. Старовым и Т.Н. Ефимовой [1]. Отмечено, что большое внимание проблеме устойчивости личности спортсмена уделяли ученые О.А. Черникова [2], П.А. Рудик [3], Е.П. Щербаков [4], Е.П. Ильин [5]. Они по-разному характеризуют категорию «уверенность в себе». Так, О.А. Черникова считает, что уверенность в себе проявляется чувствами, переживаниями, которые дают личности реальную, по ее мнению, возможность спрогнозировать успех или неудачу своих будущих действий. П.А. Рудик отмечает, что уверенность в себе человека основана на совокупности волевых качеств, таких как решительность, смелость, храбрость, инициативность, активность и настойчивость. Идентичное мнение с П.А. Рудиком

имеет Е.П. Щербаков. А вот Е.П. Ильин считает свойство «уверенность в себя» интеллектуальным чувством. Как видим, только О.А. Черникова связывает качество личности «уверенность в себе» с прогнозированием удачи или неудачи будущих действий спортсмена.

Как свидетельствует анализ первоисточников вышеперечисленных ученых, никто из них не рассматривает формирование тренером у спортсмена чувства «уверенности в себя» при ситуациях успеха или неуспеха выступлений на соревнованиях, поэтому поднятая нами *проблема* в настоящее время является актуальной и заключается в следующем: каковы социально-педагогические условия, организуемые специально тренером, для формирования у спортсмена уверенности в себя в ситуациях успеха или неуспеха?

Цель исследования – определить социально-педагогические условия, средства, методы и воспитательные приемы, используемые тренером при формировании у своих воспитанников уверенности в свои физические, биологические, психологические способности и возможности с учетом успехов или неуспехов их выступлений на соревнованиях.

Объектом исследования является межличностное взаимодействие субъектов спортивной деятельности – тренера и спортсмена. Предметом – социально-педагогические условия формирования тренером у спортсмена «веры в себя» в ситуациях успеха и неуспеха.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Методологическими основаниями нашего исследования стали личностно-деятельностный подход (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов, В.В. Занков); субъект-субъектный (К.А. Абульханова, В.А. Барабанщиков, А.В. Брушлинский, В.В. Селиванов); отношенческий (А.Ф. Лазурский, Б.Ф. Ломов, В.Н. Мясищев, Н.Н. Обозов, В.Н. Панферов, М.И. Старов); аксиологический (Е.В. Бонда-

ревская, М.А. Вейт, А.А. Реан, В.В. Сериков, В.А. Сластенин, Е.Н. Шиянов) подходы.

В исследовании нами использовались следующие *современные методы*: анализ научно-методических источников по проблеме, собственные наблюдения в процессе работы с тренером, интервью с тренерами и спортсменами, ретроспективный, основанный на воспоминаниях и психолого-педагогическом анализе явлений событий, так или иначе повлиявших на формирование у спортсмена «веры в себя».

Прежде всего, хотелось бы, на основе первоисточников по проблеме определиться с понятиями, используемыми нами в исследовании: «Уверенность в себе или вера в себя», «Неуверенность в себе», «Успех» и «Неуспех» спортсмена в выступлениях на соревнованиях.

Уверенность спортсмена в себе или вера в себя – это личностное многокомпонентное социально-педагогическое образование, ко-

торое включает познавательный, ценностно-мотивационный, волевой, эмоционально-эмпатийный, поведенческий компоненты. Представляет собой адекватное позитивное отношение спортсмена к самооценке, уровню притязания, физическим и биологическим способностям и возможностям, проявляется в успешных спортивных результатах и межличностном взаимодействии с другими субъектами спортивной деятельности. Признаки уверенности и неуверенности спортсмена в себе приведены в табл. 1.

Далее отметим, что как «успех», так и «неуспех» являются обязательными составляющими любой социальной деятельности, и как мы уже отметили, не исключением является спортивная деятельность. Эти феномены присущи любому виду спорта.

Успех спортсмена и его тренера – это достижение высоких спортивных результатов, показанных на соревнованиях – победа с высоким результатом, завоевание призового

Таблица 1
Структура феноменов уверенности и неуверенности в себе спортсмена

Table 1

The structure of the athlete's self-confidence and self-doubt phenomena

Признаки уверенности	Компоненты	Признаки неуверенности
Хорошее знание своих физических, биологических, личностных достоинств и возможностей, адекватная самооценка и уровень притязания личности, достаточные знания о пользе занятий спортом для здоровья	Познавательный	Недостаточное знание своих физических, биологических личностных способностей, – неадекватная самооценка и уровень притязания личности, недостаток знаний о пользе занятий спортом для здоровья
Наличие внешних и внутренних мотивов занятий спортом, социальная и персональная ответственность спортсмена	Ценностно-мотивационный	Слабая мотивация для занятий спортом, недостаток личной и общественной ответственности спортсмена
Настойчивость, упорство, активность, решительность, дисциплинированность, смелость	Волевой	Слабо развитая сила воли, трусость, нерешительность, недисциплинированность, неисполнительность
Чувство риска, проявление стенических эмоций, переживает за выступления на соревнованиях за своих товарищей по команде (эмпатия)	Эмоционально-эмпатийный	Чувство страха, проявление астенических эмоций, безразличие за свое выступление и выступления товарищей по спорту
Усердие и трудолюбие при выполнении заданий на тренировках и соревнованиях, подлинно гуманистическое межличностное взаимодействие с субъектами спортивной деятельности	Поведенческий	Недостаток усердия и трудолюбия на тренировках, пропуски занятий без уважительных причин, нездоровый характер межличностных взаимодействий с субъектами спортивной деятельности

места (первого, второго, третьего), триумф, лавры как для самого спортсмена, так и для его наставника. Как успех, так и неуспех спортсмена на соревнованиях сопровождаются стеническими или астеническими эмоциями и обязательно отражаются позитивно на чувственно-волевой сфере победителя или неудачника. Победа спортсмена в выступлениях на состязаниях вызывает чувство радости и вызывает у него стенические эмоции, выражающиеся в мимике, жестуляциях и других двигательных реакциях. А неуспех – это неудачное выступление спортсмена на соревновании, при этом показан результат явно ниже своих возможностей, по сравнению с теми, которые были показаны на тренировках. Ситуация неуспеха у спортсмена вызывает печаль, огорчение, разочарование, переживание неудачи, проявляется в астенических эмоциях, субъективном переживании неудовлетворенности собой, разочаровании, иногда вызывает у спортсмена отчаяние, а у тренера – огорчение.

При определении социально-педагогических условий формирования тренером у спортсмена «веры в себя» или уверенности в себе нами использовались научные труды и учебно-методические разработки А.В. Бруш-

линского и М.И. Воликовой [6], Н.Е. Щурковой [7; 8], Н.В. Ключевой [9], В.Г. Ромека [10], Е.И. Крукович [11], М.Дж. Смита [12], Дж.Г. Скотта [13], Ф. Зимбардо [14], Е.Н. Шиянова [15], В.А. Сониная [16], Д. Карнеги [17], М.И. Старова, Т.Н. Ефимовой [18] и др.

Как в ситуациях успеха спортсмена, так и в ситуациях неуспеха на соревнованиях велика роль тренера, его профессионально-педагогическая компетенция, знания, умения и навыки межличностного взаимодействия со своим воспитанником во время тренировок и при подготовке к соревнованиям, а также в процессе состязаний. Квалификация и коммуникативные качества тренера как педагога и как психолога, его фразы, мимика и личное поведение при ситуациях успеха и неуспеха влияют на личностные качества подопечных: в одних случаях способствуют уверенности в себе спортсмена, а в других, наоборот, неуверенности в своих силах, способностях и возможностях.

Данные интервью с субъектами спортивной деятельности по поводу влияния успехов и неуспехов выступлений на соревнованиях – тренерами и спортсменами приведены в абсолютной величине и в процентах (табл. 2).

Таблица 2

Мнения субъектов спортивной деятельности о влиянии успеха и неуспеха на формирование у спортсмена уверенности в себе

Table 2

Opinions of subjects of sports activity on the influence of success and non-success on the development of an athlete's self-confidence

Оценка	Успех выступления на соревнованиях			Неуспех выступления на соревнованиях		
	+	0	-	+	0	-
Субъекты спортивной деятельности						
Тренеры – 20 человек, из них:						
мужчины – 12	11/91,65	0	1/8,35	3/24,99	1/8,35	8/66,66
женщины – 8	8/100,0	0	0	5/62,5	1/12,5	2/25,0
Спортсмены – 22 человека, из них:						
юноши – 10	10/100,0	0	0	5/50,0	2/20,0	3/30,0
девушки – 12	11/91,65	0	1/8,35	4/33,33	4/33,33	4/33,3

Примечание. Успехи и неудачи выступления на соревнованиях влияют: положительно (+), никак не влияют (0), влияют негативно (-) на формирование уверенности в себе у спортсмена.

Как свидетельствуют данные интервью, большинство тренеров и спортсменов считают, что успехи выступлений на соревнованиях положительно влияют на формирование у спортсмена уверенности в себе. Однако некоторые субъекты не исключают того, что в отдельных случаях и неуспех может влиять положительно на формирование уверенности в себе у спортсмена, то есть «веры в себя».

В процессе межличностного взаимодействия тренеров со спортсменами нами наблюдались различные типы взаимоотношений субъектов спортивной деятельности в ситуациях успеха и неуспеха. Как нами было уже отмечено, тренера в большей мере интересуется высокий результат, достигнутый спортсменом на соревнованиях. Такому положению рад не только сам спортсмен, а его тренер тем более, потому что ему вместе с воспитанником достаются лавры. Он получает высокую оценку своей тренерской работы со стороны коллег-тренеров, высокий рейтинг от спортивного начальства, естественно, поощряется не только морально, а и материально. Оценивается такой наставник, как высокого класса специалист-профессионал в своем виде спорта, получает достаточно высокую зарплату по сравнению с другими тренерами и занимает высокий социальный статус в обществе.

Если кто-то из спортсменов терпит неудачу на соревнованиях, да еще несколько раз подряд, то в данной ситуации тренер, как правило, ему меньше начинает уделять внимания. Обычно говорит своему воспитаннику: «Надо больше тренироваться, тогда и результаты на соревнованиях будут высокие». Хотя именно при неудачах спортсмена нужна психолого-педагогическая поддержка и всесторонняя помощь тренера, а не осуждения спортсмена. Необходим совместный тщательный анализ случившейся неудачи и составления перспективного плана улучшения технической и тактической подготовки спортсмена, наметить реальные пути восхождения к успешному выступлению его на состязаниях в перспективе. Во-первых, тренеру следует отмечать реальные достижения

спортсмена, выделяя наиболее удавшиеся технические и тактические элементы соперничества. Во-вторых, необходимо досконально разобрать причины неудачного выступления, даже если такая неудача явилась случайностью, что в спорте бывает довольно часто.

Следствием неблагоприятного выступления спортсмена становится, как правило, то, что он болезненно переживает неудачу и серьезное разочарование в своем выступлении на соревнованиях. Необходимо снять у него чувства волнения и страха перед будущими выступлениями. Например, тренер спокойным голосом говорит: «Не волнуйся, Петр, ничего страшного в твоём неудачном выступлении сегодня не произошло, я уверен, что при исправлении допущенных ошибок у тебя будут успехи». На очередной тренировке спортсмен показывает хороший результат, педагог говорит: «Вот видишь, у тебя получается все хорошо, и результат показываешь на прикидке высокий, такой же надо показать на соревнованиях». Еще можно накануне соревнования сделать отвлекающий момент, то есть психологическую паузу, организовать какие-либо социальные мероприятия – поход в театр, музей, картинную галерею и т. д. Рассмотрим несколько примеров, которые используют некоторые тренеры в данном случае. Так, тренер М. Н. во время тренировки в лесу брал с собой скрипку и сопровождал музыкой действия спортсменов по выполнению его заданий, таким образом, отвлекал их от волнений и страхов перед соревнованиями. Рассмотрим действия и слова тренера: как можно подстроиться под настроение спортсмена? Во-первых, отметить у него реальные спортивные достижения, выделяя при этом наиболее удавшиеся элементы, например, у футболиста удачный финт, у борца – удачный технический и тактический прием. Например, спортсмен тхэквондо Г. Э. в самом начале боя набрал на несколько баллов больше соперника, а затем уходил от борьбы за ковер и тем самым добился победы. Во-вторых, следует поддерживать достигнутый, хоть и малейший успех, при организации тренировочной деятельно-

сти таким образом, чтобы спортсмен выполнял задания в соответствии с установками тренера. Например, сохранение стайером графика бега по дистанции 1500 м, подготовленного совместно с тренером [19].

Подчеркиваем еще раз, что в процессе достижения технического и тактического совершенства и в перспективе успеха на соревнованиях тренер должен быть компетентный, и к тому же с высоким уровнем стрессоустойчивости и коммуникабельности, который умело и грамотно давал бы советы и поддерживал даже малейший успех своего воспитанника на тренировках и на соревнованиях.

Рассматривая успех, мы имеем в виду не сиюминутную радость достигнутого, а хорошую постоянную результативность в достижении намеченной тренером и спортсменом цели, осознания общественного признания не только тренера, а и других занимающихся спортсменов этим видом спорта – членов своего спортивного коллектива. Переживания в результате достигнутого успеха определяют не только самочувствие и удовлетворение собой, но влияют на дальнейшее развитие личности, определяя прогнозирование и проектирование не только физической, а и социальной активности спортсмена.

Тренер должен уметь определить то, что иногда спортивный успех на соревнованиях может быть совершенно неожиданным, может быть совершенно случайным, ситуативным в связи со сложившимися обстоятельствами (отсутствие сильных противников, основные соперники не в достаточной спортивной форме на современном этапе подготовки и т. д.). Хотя в большей мере спортивный успех – это закономерный итог систематической планомерной и упорной тренировочной работы.

Постоянное достижение высоких успехов на соревнованиях также должно анализироваться тренером, как такой триумф воздействует на формирование личностных черт спортсмена. Он должен обратить внимание на то, как бы у спортсмена, достигшего высоких результатов и побед, не развилась так называемая «звездная болезнь». Говоря об

успехе, нами имеется в виду удачное выступление на соревнованиях, постоянная хорошая результативность в достижении намеченного личного результата, а главное, признание тренером и самим спортсменом через индивидуальное осознание достигнутой победы. Переживание личностью достигнутого спортивного результата определяет самочувствие, удовлетворенность собой и влияют на дальнейшее развитие самооценки, уровня притязания, «веру в себя» и социальную активность.

Большое значение перед соревнованиями тренер должен уделять психолого-педагогической установке по снятию страха, тревоги перед соперниками. Это позволяет вырабатывать уверенность спортсмена в себе, в свои способности, смелее и рискованнее реализовать свои потенциальные возможности. Тренер по развитию сценария поединка сообщает слабые и сильные стороны соперника. Эти установки наставника позволяют целенаправленно и более тщательно подготовиться воспитаннику к предстоящему поединку, однако такая установка может двояко повлиять на спортсмена. С одной стороны, спортсмен будет использовать слабые стороны подготовки соперника, а с другой – может негативно повлиять на настрой к состязанию, при этом спортсмен возомнит, что все знает о сопернике и у него разовьется пренебрежительное отношение к предстоящему соперничеству, разовьется чрезмерное завышение самооценки и уровня притязания, что, естественно, может неоднозначно отразиться на его результате.

Реализуя прием «анонсирования», тренеру необходимо выразить уверенность в том, что его воспитанник обязательно справится с поставленной перед ним задачей на соревнованиях, и, несомненно, покажет высокий достойный для него результат. Такая позиция тренера внушает спортсмену «веру в себя», в свои способности и возможности перед началом соревнований.

Тренеру необходимо учитывать, что неудача спортсмена, показавшего слабый результат на данных соревнованиях, может на одних спортсменов повлиять негативно, и

воспитанник будет разочарован в занятиях этим видом спорта, выявляет стремление перейти в другой вид спорта или вообще бросить занятия спортом, проявляя малодушие. А на других спортсменах, показавших слабый результат на соревнованиях, то есть неуспех, оказывает стимулирующее воздействие. Неудачник начинает сосредоточиваться, добросовестно, с трудолюбием выполнять задания тренера на занятиях, и тем самым значительно улучшить предыдущий личный результат на следующих состязаниях. Наставник понимает, что спортсмен далеко не всегда может быстро и качественно выполнить то или иное упражнение, и все же в результате систематических и упорных усилий ему будет удаваться выполнять задания все лучше и лучше, в итоге он приобретает все больший опыт и наращивает потенциал преодоления возникающих трудностей.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Специфика спортивной деятельности такова, что спортсмену приходится осваивать многое заново потому, что постоянно совершенствуются средства, методы и приемы подготовки даже, несмотря на имеющийся опыт занятиями этим видом спорта. Учесть необходимо и то, что именно начинающим спортсменам нужна помощь и внимательное отношение, особенно в плане психолого-педагогическом, и тренеру необходимо способствовать положительному переживанию спортсмена небольших достижений в результатах даже на небольших по масштабам социальных мерках соревнованиях. Однако следует отмечать реальные достижения, выделяя не только конечный результат, а и наиболее удавшиеся сдвиги в технике и тактике. Необходимо также прогнозировать и проектировать создание организационно-педагогических условий, способствующих успеху на состязаниях. Если спортсмен неудачно выступает на соревнованиях несколько раз подряд, то это еще не значит, что он – потенциальный неудачник. Вот почему компетентного тренера должны постоянно беспокоить

проблемы уверенности в себе и неуверенности, успеха и неуспеха спортсмена на тренировках и особенно на соревнованиях.

Значительную роль при стимулировании спортсмена имеет операция и условие «внесения мотива», как внешнего (социального), так и внутреннего занятий спортом. Тренер объясняет спортсмену пользу занятий спортом для укрепления его здоровья и развития у него личностных морально-волевых качеств, в том числе и «веры в себя». Перед соревнованиями тренер говорит спортсмену, ради чего и ради кого надо побеждать соперников, в данном случае внимание спортсмена смещается с цели на мотив, спортсмен начинает думать не только об успешном личном выступлении, а и об успехе команды в целом, в который он может внести свои непосредственные усилия. Ориентация спортсмена на других членов коллектива реализуется в данном случае через операцию «внесение дополнительного внешнего мотива», несет в себе психолого-педагогический смысл, поскольку раскрывает перед ним значимость его усилий не только лично для себя и тренера, а также для команды, для родных и близких людей. Социальная направленность педагогического воздействия должна быть направлена тренером на спортсмена с обозначением важности и ответственности личного выступления на соревнованиях. В спортивной деятельности тренеру можно использовать, правда, только при необходимости, технологию «персональной исключительности», что повышает убежденность и уверенность в себе и в свои физические, биологические и психологические возможности.

Иногда возникает необходимость создания тренером ситуации неуспеха для спортсмена на соревнованиях, но это только возможно при определенных социально-педагогических условиях, без которых она превращается как бы в манипуляторный механизм с подопечным.

Первым условием формирования «веры в себя» выступают хорошо развитые индивидуальные свойства спортсмена: физиологические, биохимические, психологические,

физические, социально-психологические ресурсы, то есть хорошие от природы способности юноши и девушки, которые способствуют и позволяют им довольно легко справляться с заданиями тренера и быстро, без особых усилий добиваться высоких результатов на соревнованиях. Спортсмен, окрыленный легким успехом, иногда перестает добросовестно трудиться на тренировках, утрачивает чувство личной и групповой ответственности. Ему, как одаренному природой данным, удается показывать высокие результаты, но со временем такое безразличие к тренировкам становится на пути дальнейшего развития его физических способностей, так необходимых для побед. Интересную мысль высказывают пермские ученые Б.А. Вяткин и М.Р. Щукин: «...уверенность в своих силах у лиц со слабой нервной системой не появится до тех пор, пока не разрушится врожденная связь между слабостью нервной системы и низкой самооценкой, присущая таким людям. Или коммуникабельность у интроверта не появится до тех пор, пока не разрушится связь между интроверсией и трудностью установления социальных контактов» [20, с. 23].

Вторым условием выступают завышенные или заниженные самооценка и уровень притязания личности, которые, как правило, проявляются уже за счет социальных и природных ресурсов спортсмена. Завышенные самооценка и уровень притязаний, реально подтвержденные высоким результатом, на первых же выступлениях на соревнованиях порождают у личности иллюзию адекватного восприятия себя как исключительного по сравнению с другими спортсменами и, как следствие, возникают сложности в межличностных взаимодействиях с другими субъектами спортивной деятельности, в том числе и тренера, подрывая авторитет последнего не только для себя, но и для других специалистов. На основе завышенных самооценок и уровня притязания в социуме у некоторых спортсменов возникает пренебрежительное отношение к окружающим его спортсменам. Во взаимодействии с ними такой спортсмен чувствует себя выше их, и как бы над ними, а

они, естественно, со своей стороны отвергают его. В итоге такой спортсмен, от природы одаренный, становится одиноким при неблагоприятной психологической атмосфере среди субъектов спортивного коллектива. И даже постоянный успех не может помочь такому спортсмену наладить гуманистические взаимоотношения с другими субъектами и помочь ему в личностном развитии. Здесь тренеру можно дать совет – искусственно создать для него ситуацию неуспеха, чтобы способствовать осознанию спортсменом своих успехов и неудач, развивая стремление к личностному и физическому развитию в коллективе. Социально-педагогическая стратегия создания тренером ситуации неуспеха заключается в реализации технологического ритма и должна начинаться с оценки всей спортивной деятельности спортсмена с завышенной самооценкой и уровнем притязания на исключительность. Стратегия тренера в таком случае заключается в том, чтобы инициировать оценочные действия спортсмена относительно своих же результатов, показанных на тренировках и на соревнованиях на основе самоанализа (по З. Фрейду).

Следующее социально-педагогическое условие заключается в снятии страха и стресса у спортсмена и состоит оно в акцентировании трудностей, то есть тренер направляет внимание спортсмена на технические и тактические тонкости и сложности при выполнении физических упражнений. Призывает его собраться, настроиться самому на более серьезную подготовку к предстоящим соревнованиям. Тренер подчеркивает личную и коллективную ответственность за успех или неуспех, пытаясь тем самым активизировать мышление спортсмена. Тон речи тренера при этом должен быть уверенным и доброжелательным, ни в коем случае не раздражающим и угрожающим. При этом педагог-наставник пытается активизировать самостоятельность спортсмена, его «веру в себя». Тренер следит за тем, как спортсмен реагирует на свое поведение по отношению к товарищам по спорту. Он предлагает спортсмену, прежде всего, обращать внимание на себя, на свои усилия, спо-

способности и возможности. В создавшейся социально-педагогической ситуации тренер может использовать стратегию «сопоставление с ожидаемым», апеллируя воспитанника к физическим, коммуникативным, интеллектуальным, волевым возможностям его в прошлом, настоящем и будущем.

К.Д. Ушинский отмечал, что лучшим способом познания психологии человека является основательное изучение самого себя, закономерности социально-педагогического процесса также можно уловить, заметить, познать, анализируя свои действия, свое поведение, свои отношения и свое развитие [21].

ВЫВОДЫ

Формирование тренером-педагогом у спортсмена «веры в себя» или уверенности в

себе в ситуациях успеха и неуспеха его выступлений на соревнованиях представляет личностное многокомпонентное социально-педагогическое образование, которое включает познавательный (когнитивный), ценностно-мотивационный, волевой, эмоционально-эмпатический и поведенческий компоненты.

Формируется у спортсмена «вера в себя» развитием признаков вышеназванных составляющих в ситуациях успеха и неуспеха выступлений на соревнованиях, представленных путем определения социально-педагогических условий: учета индивидуальных свойств, самооценки и уровня притязания, регуляции внутренних и внешних мотивов, снятия чувства страха и стресса.

Список источников

1. Старов М.И., Ефимова Т.Н. Теоретико-методологический анализ феномена «Уверенность в себе» в отечественных и зарубежных источниках // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2013. Вып. 2 (118). С. 9-15.
2. Черникова О.А. Эмоции и их значение в спортивной деятельности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. М., 1970.
3. Рудик П.А. Психология. М., 1976.
4. Щербаков Е.П. Уверенность как состояние и качество // Психология личности в деятельности спортсмена. М., 1981. С. 51-60.
5. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2008. 156 с.
6. Психология индивидуального и группового субъекта / под ред. А.В. Брушлинского, М.И. Воликовой, М.: ПЕРСЭ, 2002. 368 с.
7. Щуркова Н.Е. Практикум по педагогической технологии. М.: Пед. общ-во России, 1998. 250 с.
8. Щуркова Н.Е. Беседы с тренером о воспитании. М.: ФиС, 1973. 112 с.
9. Клюева Н.В. Технология работы психолога с учителем. М.: ТЦ «Сфера», 2000. 192 с.
10. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. СПб.: Речь, 2003. 175 с.
11. Крукович Е.И. Тренинг уверенности: основы профессионального мастерства. Минск: ЕГУ, 2001. 128 с.
12. Смит М.Дж. Тренинг уверенности: комплекс упражнений для развития уверенности. СПб., 1997. 256 с.
13. Скотт Дж.Г. Развитие уверенности в себе и чувства собственного достоинства для достижения большого успеха // Сила ума. Описание пути к успеху в бизнесе. Вып. 1. Киев: Изд. общ-во ВЕК, 1991. С. 47-65.
14. Зимбардо Ф. Застенчивость. М., 1988.
15. Шиянов Е.Н. Педагогика: общая теория образования. Ставрополь: СКСИ, 2007. 636 с.
16. Сонин В.А. Психодиагностическое познание профессиональной деятельности. СПб.: Речь, 2004. С. 396-403.
17. Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично. Как перестать беспокоиться и начать жить / пер. с англ. З.П. Вольской, Ю.В. Семенова; общ. ред. В.П. Зинченко, Ю.М. Жукова; сост. М.И. Хасхачих. М.: Прогресс, 1989. 715 с.

18. Старов М.И., Ефимова Т.Н. Волевая саморегуляция как компонента и показатель уверенности в себе у студентов педагогического колледжа // Психолого-педагогический журнал «Гаудеамус». 2012. № 1. С. 45-49.
19. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. М., 1985.
20. Вяткин Б.А., Шукин М.Р. Психология стилей человека. Пермь: Книжный мир, 2013. 128 с.
21. Ушинский К.Д. Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии // Ушинский К.Д. Собрание сочинений: в 11 т. Москва; Ленинград, 1950. Т. 8. 734 с.

References

1. Starov M.I., Efimova T.N. Teoretiko-metodologicheskiiy analiz fenomena «Uverennost' v sebe» v otechestvennykh i zarubezhnykh istochnikakh [Theoretical and methodological analysis of the phenomenon of "Self-Confidence" in domestic and foreign sources]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki – Tambov University Review. Series: Humanities*, 2013, issue 2 (118), pp. 9-15. (In Russian).
2. Chernikova O.A. *Emotsii i ikh znachenije v sportivnoy deyatel'nosti: avtoref. dis. ... d-ra psikhol. nauk* [Emotions and Their Importance in Sports Activities. Dr. psychol. sci. diss. abstr.]. Moscow, 1970. (In Russian).
3. Rudik P.A. *Psikhologiya* [Psychology]. Moscow, 1976. (In Russian).
4. Shcherbakov E.P. Uverennost' kak sostoyaniye i kachestvo [Confidence as a state and quality]. *Psikhologiya lichnosti v deyatel'nosti sportsmena* [Psychology of Personality in the Activity of an Athlete]. Moscow, 1981, pp. 51-60. (In Russian).
5. Ilin E.P. *Psikhologiya sporta* [Sports Psychology]. St. Petersburg, Piter Publ., 2008, 156 p. (In Russian).
6. Brushlinskiy A.V., Volika M.I. (eds.). *Psikhologiya individual'nogo i gruppovogo sub'yekta* [Psychology of the Individual and Group Subject]. Moscow, PERSE Publ., 2002, 368 p. (In Russian).
7. Shchurkova N.E. *Praktikum po pedagogicheskoy tekhnologii* [Workshop on Pedagogical Technology]. Moscow, Pedagogical Society of Russia Publ., 1998, 250 p. (In Russian).
8. Shchurkova N.E. *Besedy s trenerom o vospitanii* [Conversations with a Coach about Parenting]. Moscow, FIS Publ., 1973, 112 p. (In Russian).
9. Klyuyeva N.V. *Tekhnologiya raboty psikhologa s uchitelem* [The Technology of Work of a Psychologist with a Teacher]. Moscow, Creative Center "Sfera" Publ., 2000, 192 p. (In Russian).
10. Romek V.G. *Trening uverenosti v mezhlchnostnykh otnosheniyakh* [Interpersonal Confidence Training]. St. Petersburg, Rech' Publ., 2003, 175 p. (In Russian).
11. Krukovich E.I. *Trening uverenosti: osnovy professional'nogo masterstva* [Confidence Training: the Basics of Professional Excellence]. Minsk, European Humanities University Publ., 2001, 128 p. (In Russian).
12. Smith M.J. *Trening uverenosti: kompleks uprazhneniy dlya razvitiya uverenosti* [Confidence Training: a Set of Exercises to Develop Confidence]. St. Petersburg, 1997, 256 p. (In Russian).
13. Scott J.G. *Razvitiye uverenosti v sebe i chuvstva sobstvennogo dostoinstva dlya dostizheniya bol'shogo uspekha* [Development of self-confidence and self-esteem for achieving great success]. *Sila uma. Opisaniye puti k uspekhu v biznese. Vyp. 1* [Power of the Mind. Description of the Path to Business Success. Issue 1]. Kiev, Society VEK Publ., 1991, pp. 47-65. (In Russian).
14. Zimbardo F. *Zastenchivost'* [Shyness]. Moscow, 1988. (In Russian).
15. Shiyanov E.N. *Pedagogika: obshchaya teoriya obrazovaniya* [Pedagogy: General Theory of Education]. Stavropol, North Caucasian Social Institute Publ., 2007, 636 p. (In Russian).
16. Sonin V.A. *Psikhodiagnosticheskoye poznanie professional'noy deyatel'nosti* [Psychodiagnostic Cognition of Professional Activity]. St. Petersburg, Rech' Publ., 2004, pp. 396-403. (In Russian).
17. Carnegie D. *Kak zavoyevyvat' druzey i okazyvat' vliyaniye na lyudey. Kak vyrabatyvat' uverenost' v sebe i vliyat' na lyudey, vystupaya publichno. Kak perestat' bespokoit'sya i nachat' zhit'* [How to Win Friends and Influence People, Develop Self Confidence Improve Public Speaking, and The Quick and Easy Way to Effective Speaking]. Moscow, Progress Publ., 1989, 715 p. (In Russian).
18. Starov M.I., Efimova T.N. *Volevaya samoregulyatsiya kak komponenta i pokazatel' uverenosti v sebe u studentov pedagogicheskogo kolledzha* [Volitional self-regulation as a component and an indicator of self-confidence among students of a pedagogical college]. *Psikhologo-pedagogicheskiiy zhurnal «Gaudeamus» – Psychological-Pedagogical Journal "Gaudeamus"*, 2012, no. 1, pp. 45-49. (In Russian).

19. Tszen N.V., Pakhomov Y.V. *Psikhotekhnicheskiye igry v sporte* [Psychotechnical Games in Sports]. Moscow, 1985. (In Russian).
20. Vyatkin B.A., Shchukin M.R. *Psikhologiya stiley cheloveka* [Psychology of Human Styles]. Perm, Knizhnyy mir Publ., 2013, 128 p. (In Russian).
21. Ushinskiy K.D. Chelovek kak predmet vospitaniya. Opyt pedagogicheskoy antropologii [Man as a subject of education. Experience of pedagogical anthropology]. In: Ushinskiy K.D. *Sobraniye sochineniy: v 11 t.* [Collected works: in 11 vols.]. Moscow, Leningrad Publ., 1950, vol. 8, 734 p. (In Russian).

Информация об авторах

Старов Михаил Иванович, доктор педагогических наук, профессор, профессор-консультант кафедры социальной и возрастной психологии, Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, г. Тамбов, Российская Федерация, ORCID: [0000-0002-5439-2594](https://orcid.org/0000-0002-5439-2594), starovmi@mail.ru

Романина Лариса Александровна, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры социальной работы, Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, г. Тамбов, Российская Федерация, ORCID: [0000-0001-8876-6622](https://orcid.org/0000-0001-8876-6622), r-irina@mail.ru

Барановский Артем Эдуардович, научный сотрудник отделения психолого-педагогического образования, Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, г. Тамбов, Российская Федерация, ORCID: [0000-0003-0867-1426](https://orcid.org/0000-0003-0867-1426), Artembaranovskiy99@yandex.ru

Информация о конфликте интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Статья поступила в редакцию 13.09.2021
Одобрена после рецензирования 06.12.2021
Принята к публикации 14.01.2022

Information about the authors

Mikhail I. Starov, Doctor of Pedagogy, Professor, Professor-Consultant of Social and Developmental Psychology Department, Derzhavin Tambov State University, Tambov, Russian Federation, ORCID: [0000-0002-5439-2594](https://orcid.org/0000-0002-5439-2594), starovmi@mail.ru

Larisa A. Romanina, Doctor of Pedagogy, Professor, Professor of Social Work Department, Derzhavin Tambov State University, Tambov, Russian Federation, ORCID: [0000-0001-8876-6622](https://orcid.org/0000-0001-8876-6622), r-irina@mail.ru

Artem E. Baranovskiy, Research Scholar of Psychological and Pedagogical Education Department, Derzhavin Tambov State University, Tambov, Russian Federation, ORCID: [0000-0003-0867-1426](https://orcid.org/0000-0003-0867-1426), Artembaranovskiy99@yandex.ru

Information on the conflict of interests: authors declare no conflict of interests.

The article was submitted 13.09.2021
Approved after reviewing 06.12.2021
Accepted for publication 14.01.2022